

編集・発行 三笠市地域包括支援センター  
三笠市高美町 444 番地（ふれあい健康センター内）  
☎ 01267-3-2010

令和 3 年 10 月 発行

### \*フレイルを予防しましょう\*

フレイルとは??

年齢を重ねて体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態をいいます。放置すると 要介護状態 の心配もあるので、早めに取り組みを行って、進行を防ぎ健康を維持しましょう。予防をすること、回復することが可能です。



こんな時は要注意!



おいしく物が  
食べられなくなった

疲れやすく  
何をするにも面倒だ

体重が以前よりも減ってきた  
<\*BMIが21.5未満>

### \*フレイルを予防するには?\*

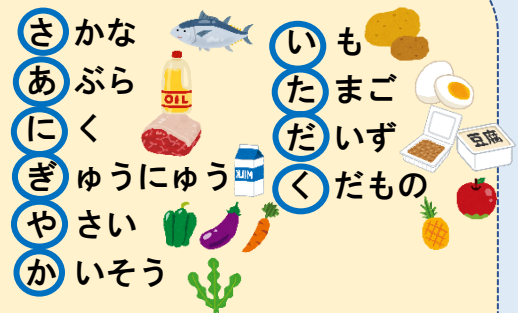
\* BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

#### ① バランスのとれた食事を 3 食 しっかりとりましょう。

食事量の減少や、食生活が単調になり、からだに必要なエネルギーやたんぱく質が不足した状態を低栄養といいます。からだの機能を低下させ、要介護の一步手前におちいる要因となります。

体の機能や筋肉・体力の維持には以下の 10 の食品のうち、**毎日 7 品以上**を摂取しましょう。

**食品群** 魚、油、肉、牛乳(乳製品)、野菜、海藻、いも、たまご、大豆(豆腐、納豆等)、果物⇒あたまの文字をとって『**さあ、にぎやかにいただく!**』です



#### ② お口の健康 (口腔ケア) を保ちましょう。

口の機能低下は、全身の虚弱に先行して始まりやすく、要介護や死亡リスクを高めます。定期的な歯科受診で歯と口の健康を保ちましょう。

1 日 2 回以上の歯磨き、舌の清掃、水分摂取、うがい、唾液腺のマッサージなども有効です。



#### ③ 家事などの生活活動やウォーキングなどで 1 日合計 40 分 体を動かしましょう。

**生活活動** 買い物、家の掃除、庭・畑仕事、台所仕事、洗濯、地域活動

##### ウォーキング

【ポイント① 下腹部に力を入れる  
ポイント② 歩幅は広く、かかとから着地】  
※笑顔で続けられる、ややきつめのペースで

#### ④ 趣味やボランティア、就労など自分に合った活動で、外出する機会を持ちましょう。

憩いの場として各市民センターを毎週 1 回開放しています。ぜひご利用ください。

※治療中の方や体調に不安のある方は食事や運動について、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

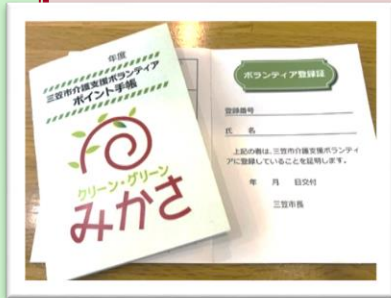


## \*介護支援ボランティア事業について\*



65歳以上の方に市へ登録してもらい、市が指定した施設・団体で**ボランティア活動を行うとポイントが付き**、貯まったポイントを「みかさ共通商品券」と交換することができます。

この事業は高齢者の方がボランティア活動を通じて社会参加や地域貢献をすることで、心身ともに元気でいられることを目的としています。



### 対象者

市内在住の65歳以上の方(要支援・要介護認定及び事業対象者を除く)で、ささえ愛サポーター養成講座またはそれに準じる研修等を修了した方  
地域包括支援センター

### 問合せ

(高美町 444 番地 ふれあい健康センター内)  
電話 3-2010

## \*介護支援ボランティア(ささえ愛サポーター) 養成講座について\*

ボランティアの必要な知識を身につけるために、**出張講座**を行います。現在たくさんの方が「ささえ愛サポーター養成講座」を修了し、各地域で活動されています。

まだまだ ささえ愛サポーターを募集しておりますので、ぜひ養成講座を受講してみませんか？

### 対象者

三笠市内に居住、または通勤している方で、受講後ボランティアとして活動できる方

### 開催期間

令和3年10月～令和4年3月まで(随時応募してください)

### 場所

応募された方が用意した場所へ出張し行きます

### 内容

令和2年度開催した養成講座をビデオ受講し、そのうち認知症サポーター養成講座のみ講師による対面講座とします

### 定員

2名以上で開催(1名でもまずはお問合せください)  
町内会、地域、サロン、職域、または友人・知人など  
お誘い合わせ下さい

### 申込・問合せ

三笠市社会福祉協議会  
若草町 280 番地  
電話 2-3151  
FAX 3-1515



～令和元年度の開催様子～

# ちょこっとお手伝いサービス はじまります！

生活の中でほんの少し手伝って欲しいことはありませんか？  
地域の方のほんの少しの支え合いで、ちょこっと困ったところを  
お手伝いするサービスが、三笠市ボランティアセンターではじまり  
ます。お手伝いをするのはボランティアの心得など講座を受講した  
「ささえ愛サポーター」が行います。



## 対象者

市内在住で **65 歳以上**の方はどなたでも利用できます。  
ご家族と同居していても利用できます。

## サービスの内容

- ごみ出し、ごみの分別
- 趣味の相手
- 書類の代読・代筆
- 電球の交換、時計などの電池交換
- 簡単な繕い
- 花・植木の水やり
- 窓ふき
- 小物家具の移動
- 衣替え
- 見守りを兼ねた話し相手など

※上記以外の困りごとも相談に応じます



## 料金

サービスの内容によって 10 分 50 円、10 分 100 円  
のチケットを事前に購入していただきます。  
詳しくはお問合せください。

## 利用日時

月～金曜日の 午前 9 時～午後 5 時  
※ごみ出しの場合は収集に間に合うようにします。

## 利用申込

**三笠市ボランティアセンター**（三笠市社会福祉協議会）に  
電話かファックスをしてください。（午前 8 時 30 分～午後 5 時）  
電話 2-3151 FAX 3-1515



# 地域包括支援センター



地域の高齢者の介護・医療・保健や生活の困り事等に関する相談窓口です。地域包括支援センターには主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士、介護支援専門員などの専門職があり、皆さまの様々なご相談に応じています。

来所が難しい方はご自宅に訪問することもできますので、まずはお電話にてご連絡ください。

相談先：高美町 444 番地ふれあい健康センター内(三笠郵便局むかい)  
電話：3-2010

最近足腰が弱ってきて  
家事が大変になった

近所の高齢者が  
日常生活で困っているようだ

物忘れがあって  
困っている

退院する予定だが  
自宅での生活が心配



## れんけい手帳(無料)

日頃からご自身やご家族が体調や生活状態を自己管理するとともに、医療や介護の関係者等が情報を共有することで、症状の変化に早く気づき、地域で安心して暮らしていけるよう支援を考えていくための手帳です。ぜひ、ご自身の健康管理のためにご活用ください。

### 活用例

- ① かかりつけ医やどのようなサービスを利用しているか、緊急時の連絡先などが一覧で確認できます。
- ② 血圧や体重・食事量などを記入することで、体調管理の参考になります。

**対象者** 65歳以上の在宅で生活している方と  
そのご家族

**配布元** 地域包括支援センター

**電話** 3-2010

